

Steaks et crevettes sautées

avec courgettes et tomates anciennes

Soirée steak

40 minutes



Steak de bœuf



Crevettes



Épices à bifteck de Montréal



Estragon



Vinaigre de vin rouge



Tomates cerises anciennes



Purée d'ail



Mélange printanier



Courgette

D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo 2 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Estragon	7 g	14 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Courgette	400 g	800 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne respectivement au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- 1 Couper les **tomates** en deux.
- 2 Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- 3 Hacher grossièrement les **feuilles d'estragon**.
- 4 Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe** de **beurre ramolli** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Cuire les steaks

- 5 Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 6 Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 7 Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- 8 Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Préparer la vinaigrette à l'estragon et rôtir les courgettes

- 9 Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**estragon**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Ajouter plus d'estragon, au goût, si désiré.) **Saler** et **poivrer**, au goût. Réserver.
- 10 Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- 11 Rôtir au **centre** du four de 15 à 17 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Cuire les crevettes

- 12 Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- 13 Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.



Préparer les steaks et les crevettes

- 14 À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- 15 Transférer dans un bol moyen, puis arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Ajouter la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **purée d'ail**, puis bien mélanger.
- 16 Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).



Terminer et servir

- 17 Transférer les **steaks** dans une assiette. Répartir le **beurre à l'ail** sur les **steaks**, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver de 2 à 3 min.
- 18 Entre-temps, ajouter les **courgettes**, les **tomates** et le **mélange printanier** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.
- 19 Répartir la **salade**, les **steaks** et les **crevettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!